

PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

# MODUL 1

## PREZENTAREA 8 BIS

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

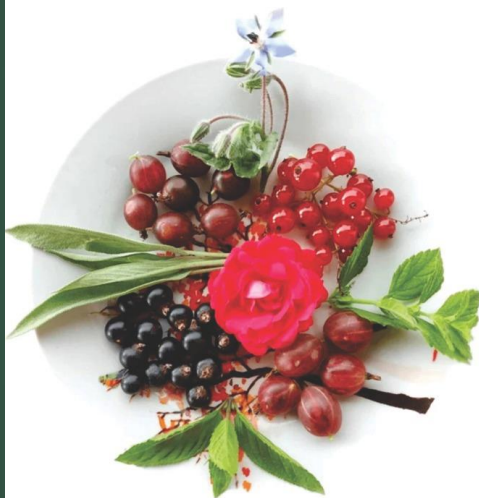


## Importanța sintezei în practica nutrițională ayurvedică

Acest program de pregătire în nutriția ayurvedică practică aplicată se constituie ca o **sinteză** a celor mai importante **direcții principale ale sistemului tradițional Ayurveda**. Toate aceste aspecte sunt **adaptate specificului modern**, pentru că e foarte posibil să fie parcurse astfel de descrieri care există în tratatele ayurvedice, dar, fără o astfel de „aducere la zi”, așa cum am urmărit să facem, s-ar putea ca nutriția ayurvedică se pară un demers dificil.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 8 BIS





## Fixarea elementelor de practică în nutriția ayurvedică aplicată

Aplicarea practică a elementelor de nutriție ayurvedică se finalizează într-un **rezultat concret** în măsura în care **devine o obișnuință benefică**.

**Pentru ca trupul nostru să învețe o nouă obișnuință bună, acesta are nevoie de un anumit timp și de repetiție.**

Sistemul nervos vegetativ care coordonează, în principal, activitatea trupului are un mod de învățare a unor noi rutine diferit de învățarea din sfera specifică activității neocortexului.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Fixarea elementelor de practică în nutriție

Învățarea are la bază două elemente foarte importante: **repetiția** și **răsplata** („reward”). Noțiunile teoretice prezentate sunt asimilate la nivelul neocortexului, iar fixarea și asimilarea la nivelul trupului se face prin repetiție și răsplată.

Astfel apare ceea ce putem numi un salt major în privința stării noastre de sănătate și un anumit mod de a trăi conștient, mult mai **participativ** și care, am putea spune, ne transformă într-o ființă umană evoluată.





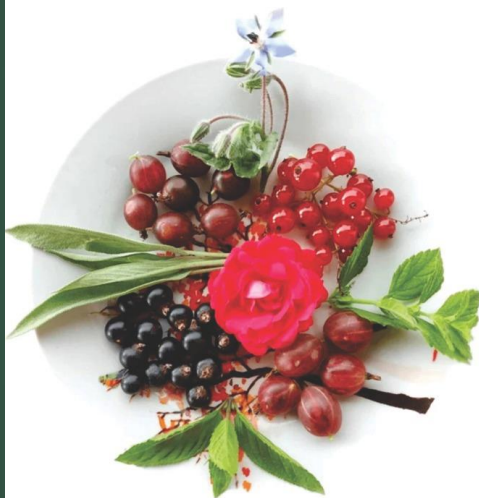
## Rolul „învățării” benefice a trupului

Învățând trupul cu obiceiuri noi bune, trupul va avea exact acele dorințe care sunt totodată și necesități neturale și va înceta această luptă în care, cel mai adesea, trupul tinde să câștige, iar alegerile noastre voluntare să piardă.

### Trupul nu poate învăța un număr foarte mare de obiceiuri deodată.

Din cauza aceasta este important ca trupul să asimileze bine un anumit obicei nou bun și apoi să treacă la un alt obicei nou bun, în secvență.





## „Antrenarea” zilnică a trupului

### Etapa 1

- 1) Eliminarea produșilor reziduali numiți *mala* în Ayurveda
- 2) Hidratarea cu apă, cu un mic adaos care să aducă electroliții necesari
- 3) Oxigenarea cu plimbări, *pranayama*
- 4) Hrana (*anna*)- servirea alimentelor adecvate pentru noi, în cantitatea potrivită, fiind foarte atenți la gradul de umplere a stomacului.







## „Antrenarea” zilnică a trupului

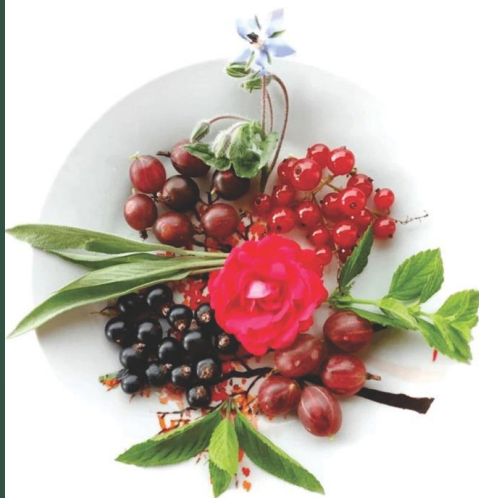
### Etapa 2

1) Procesarea alimentelor, digestie și, respectiv, metabolizare



apoi se reiau  
toate elementele  
de la **Etapa 1**



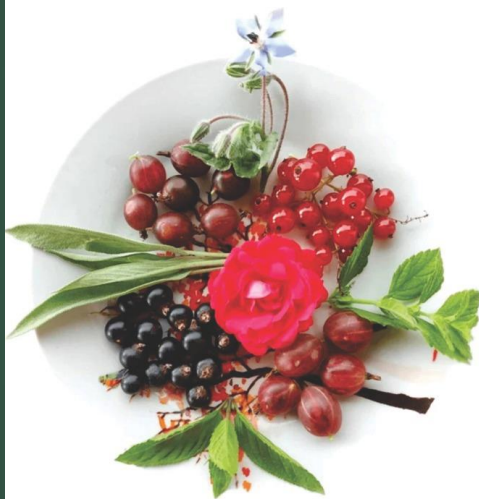


## „Antrenarea” zilnică a trupului

Vom lua și a treia masă respectând aceleași condiții, iar în felul acesta ne asigurăm că vom parcurge corect etapele zilnice ale unei hrăniri care să ne ofere **un veritabil suport pentru sănătate**, nu doar faptul că ne calmează foamea, că ne umple stomacul, că o să avem „ceva” energie, mai multă sau mai puțină decât în realitate ne este necesar.







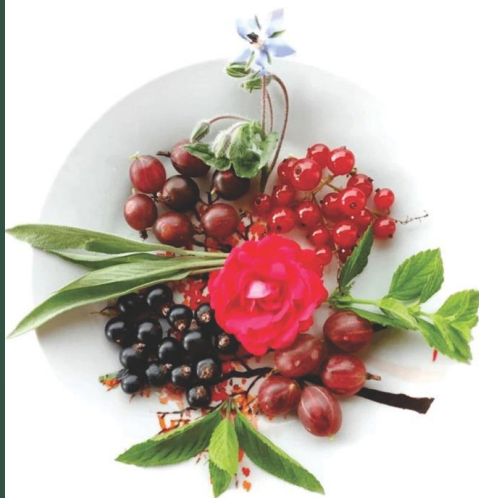
## „Antrenarea” zilnică a trupului

Facem multe eforturi pentru a ne obține **hrana** și e important ca aceasta să ne **sustină sănătatea**.



Faptul că nu se petrece așa la cei mai mulți oameni se datorează unei **lipse de participare conștientă la o parte importantă a vieții**, ceea ce aduce omul pe o treaptă inferioară a parcursului său evolutiv.



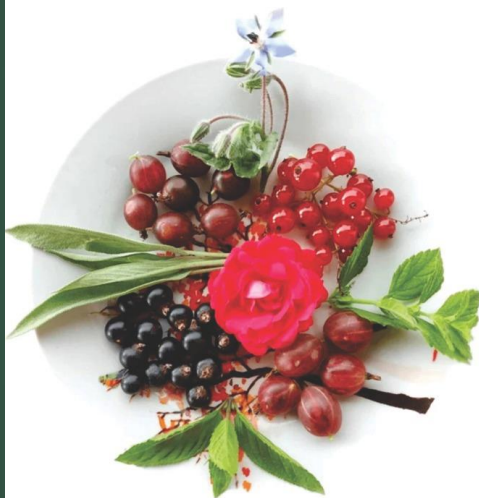


## Experiența în aplicarea practică a nutriției ayurvedice

De multe ori tindem să ignorăm anumite dezavantaje în favoarea unor avantaje care corespund unor tipare preexistente deja în conștiința și în ființa noastră, pe care le avem datorită educației, obișnuinței ori stilului de viață deja adoptat.

De fiecare dată când noi vrem să îmbunătățim ceva despre care observăm că nu funcționează foarte bine, va fi necesar să punem în funcțiune **instrumentul analizei de tipul avantajelor și dezavantajelor**.





## Experiența în aplicarea practică a nutriției ayurvedice

Nu este suficient doar să știm informații, informația este necesar să fie trecută prin filtrul cunoștințelor deja existente, ne vom însuși elementele noi pe care nu le știam și vom conecta informația nouă cu aspectele care fac parte din experiența noastră constituită din nevoile, aspirațiile și chiar obiectivele pe care le avem.







## Experiența în aplicarea practică a nutriției ayurvedice

În momentul în care o **informație** este personalizată de către noi prin **adaptarea contextului specific vieții noastre,**

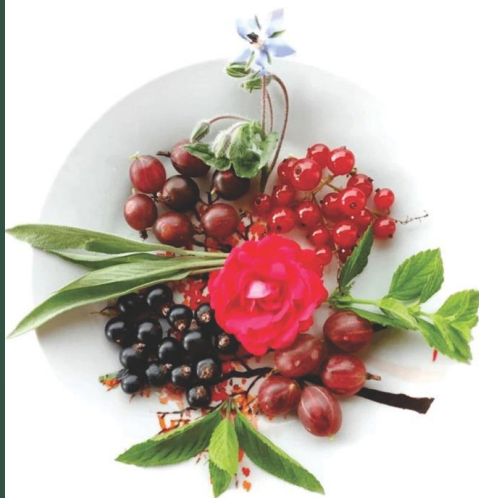


aceasta devine o **deprindere** pe care o avem și totodată un element suplimentar de modelare în propriul spațiu al conștiinței.



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

